

健康的でおいしい給食を提供しています

先ほどまでは生産者や行政、販売店の視点から農業の大切さや楽しさをお伝えしましたが、次は実際に多くの食材を扱い、子どもたちの食の安全・安心を守り、子どもたちが食に興味を持ってもらうために日々奮闘する、糸満市立学校給食センターの管理栄養士のお話をご紹介します。



栄養士の仕事とは

給食献立の栄養管理に加えて、調理場の衛生管理や各小中学校で食育の授業を行っています。特に衛生管理については、一般の飲食店とは違い文部科学省によって、より一層厳しい基準が定められています。そのため、私たちは子どもたちが安心して給食が食べられるように、調理工程で手洗いを行う手順まで定めています。

また、小中学校で食育の授業を行うのも私たちの仕事です。食育の授業は全学年で実施されていますが、学年に応じて内容を変更する必要があるため、少

し大変ではある反面、児童生徒にしっかりと伝わっていることがわかるとうれしいです。

毎月の大仕事。献立は一食だけの栄養バランスにあらず

献立は栄養バランスを整えて考える必要がありますが、一食だけのバランスを考えている訳ではなく、1日の食事で不足しがちな栄養素も給食で補っています。例えば、カルシウムは家庭で取りにくい栄養素の一つですが、牛乳を献立に加えることで、文部科学省が定める1日の50%のカルシウム量を取るることができます。牛乳は残量が多く出てしましますが、私たちはこの基準に合わせて給食を提供する必要があるため、残量が多くても牛乳を必ず献立に含めています。

また、栄養バランスも大事ですが、それに加えて、給食費のことでも考えなければなりません。

ん。保護者の皆さまから預かった給食費はすべて食材費にすべて充てられています。現在は食材の価格も高騰していますので、国の交付金を活用して食材費の高騰分を補いながら、できる限り安い費用で抑えられるように、多くのお店に問い合わせ、値段の確認をしています。



おいしい給食を新鮮な市内産の野菜で彩っています

月に一度、私たちと市役所、ファーマーズマーケットいとまんの三者で会議を行い、納品してもらえる野菜の種類や、それぞれの数量の確認をしています。特に、にんじんは栄養価が高く、料理を彩ってくれるのでよく使用していますし、小松菜も旬が長いので、1年を通して使用しています。

市内産の野菜は、採れた翌日に配送していただける場合もあって、とても新鮮です。献立にも、その月のメニューで使われている市内産の野菜を表示しているの、子どもたちが自分

好き嫌いは料理から。地元食材で食育にご協力ください！

使われている食材で残量は変わらず、メニューで残量の多い



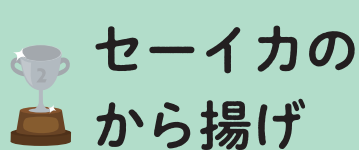
学校給食センター管理栄養士の
▲宮里弘夏さん ▲田仲由季さん

日、少ない日が分かります。子どもたちはスパゲティなどを好んで食べますが、それだけ提供しているのは食育の観点から良いとは言えません。和食、洋食、中華、郷土料理などさまざまな料理の違いを楽しみながら食べてもらうことが大切ですので、私たちも献立を作る時は、そこを意識して作っています。

しかし、最近は家庭で沖縄の料理を食べる機会が減っているのか、郷土料理を提供する日は残量が多い傾向にあります。子どもの頃から食べ慣れない料理は、大人になるにつれて食べなくなってしまうので、ぜひ、地元食材を活用した郷土料理をご家庭でも提供して、食育に取り組んでほしいと思います。

糸満中学校生徒に聞いた！

地元食材を使った好きな給食メニュー



セーイカのから揚げ

糸満でたくさんとれるし、給食には少ない揚げ物！

弾力が強いのがクセになる。



島野菜カレー

やっぱりカレーと言えば給食、給食と言えばカレー。地元の特産物を使ったカレーは、まさにゴールデンカレー、つまりゴールデン給食



県産野菜のミネストローネ

さっぱりしていて飲みやすい！

パンとの組み合わせがおいしい！



県産野菜のミネストローネ
給食のレシピを公開！

【材料】

キャベツ・玉ねぎ・とうがん・エリンギ・ミックスビーンズ・無塩せきベーコン・大豆油・トマトダイスカット・トマトピューレ・シママース・こしょう・おろしニンニク・コンソメ粉末

【作り方】

- ①キャベツ・玉ねぎ・とうがん・エリンギは角切り
- ②鍋に大豆油を入れて、おろしニンニクと無塩せきベーコンを炒める
- ③②の鍋に①の野菜をすべて入れて炒める
- ④野菜がしんなりしたら、トマトダイスカット、トマトピューレ、ミックスビーンズを入れる
- ⑤水を200cc入れ、コンソメ粉末を入れる
- ⑥最後にシママース・こしょうを少々入れる